

PENGARUH PENGGUNAAN STRATEGI *SELF-MANAGEMENT* DALAM KONSELING KELOMPOK TERHADAP KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS VIII SMP

Inur Mutamimmatul Fahmi¹, Irva Chanif Rosdiana², Loe' Luim Baroro³, Dewi Siti
Lestari⁴

SMP Negeri 2 Tarik¹, SMK NU Kedungpring², SMP Negeri 2 Saronggi³,
SMP Negeri 1 Gandusari⁴
inurfahmi@gmail.com¹, irvarose@gmail.com², loeluum@gmail.com³,
lestarinabilla254@gmail.com⁴

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya siswa yang mengalami kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional siswa yang lelah dan jenuh (mental ataupun fisik) akibat meningkatnya tuntutan belajar. Penelitian ini menggunakan dua variabel, variabel bebas yaitu strategi *self-management* dalam konseling kelompok dan variabel terikatnya yaitu kejenuhan belajar siswa. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Adakah pengaruh yang signifikan penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok terhadap kejenuhan belajar siswa kelas VIII SMP Wachid Hasyim 10 Prambon?". Tujuannya untuk mengetahui signifikansi pengaruh penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok terhadap kejenuhan belajar siswa kelas VIII SMP Wachid Hasyim 10 Prambon. Hipotesis dalam penelitian ini adalah "Ada pengaruh yang signifikan penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok terhadap kejenuhan belajar siswa kelas VIII SMP Wachid Hasyim 10 Prambon. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pra eksperimental* dengan *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi yang diambil sebanyak 66 siswa. Sampel penelitian sebanyak 6 siswa, pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket yang dikembangkan menjadi skala pengukuran yang dilakukan uji validitas butir dan uji reliabilitas *Alpha Cronbach*. Teknik analisis data menggunakan statistika *non parametric* dengan uji *Wilcoxon* pada SPSS for Ms. Windows versi 16,0 yang diperoleh *asympt.sig* = 0,027. Oleh karena nilai *asympt.sig* = 0,001 < α = 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil interpretasi menunjukkan bahwa terjadi penurunan *mean* skor variabel kejenuhan belajar siswa setelah diberikan *treatment*. *Mean* skor *pretest* adalah 105,50, sedangkan *mean* skor *posttest* adalah 71,50, terjadi penurunan *mean* skor variabel kejenuhan belajar siswa sebanyak 34. Dengan demikian, hipotesis dapat dibuktikan, ada pengaruh signifikan penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok terhadap kejenuhan belajar siswa kelas VIII SMP Wachid Hasyim 10 Prambon.

Kata kunci: *Self-management, konseling kelompok, kejenuhan belajar*

ABSTRACT

The background of this research is based by the large number of students who experienced learning burnout. Learning burnout is the emotional condition of the students who are tired and saturated (mental or physical) due to the increasing demands of learning. This study using two variables, independent variable namely self-management strategy in group counseling and dependent variable namely learning burnout. Formulation of the problem in this research is "Are there any significant influence on the use of self-management strategy in group counseling against learning burnout on students class VIII of SMP Wachid Hasyim 10

Prambon?". The goal is to know the significance influence on the use of self-management strategy in group counseling against learning burnout on students class VIII of SMP Wachid Hasyim 10 Prambon. The hypothesis in this research is "There are a significant influence on the use of self-management strategy in group counseling against learning burnout on students class VIII of SMP Wachid Hasyim 10 Prambon. The design of research that used is pre experimental with one group pretest-posttest design. population that taken as many as 66 students. The sample as many as 6 students, the sample collection using purposive sampling technique. data collection technique using question form that developed into a scale of measurement that undergone a validity points and reliability alpha cronbach test. Data analysis technique using non parametric statistic by wilcoxon text on spss for Ms. Windows version 16.0 obtained $asymp.sig = 0.027$. Because the value of $asymp.sig = 0.001 < \alpha = 0.05$, then H_0 were rejected and H_1 accepted. The results show that the interpretation of a decline in the mean score variable of student learning burnout having given treatment. The mean score pretest is 105.50, while the mean score posttest is 71.50, a decline in the mean score variable student learning burnout as many as 34. Thus, the hypothesis can be proved, there are significant influence on the use of self-management strategy in group counseling against learning burnout on students class VIII of SMP Wachid Hasyim 10 Prambon.

Keyword: *Self-management, group counseling, learning burnout*

PENDAHULUAN

Kejenuhan belajar siswa adalah kondisi emosional dimana siswa merasa lelah secara mental ataupun fisik, adanya sikap sinis dalam belajar, dan menurunnya keyakinan diri dalam belajar sebagai akibat dari tuntutan belajar yang semakin meningkat. Menurut Reber (dalam Syah, 2014) kejenuhan belajar ialah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Sehingga siswa yang bersangkutan menjadi pesimis terhadap keberhasilan belajarnya. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentang waktu tertentu saja (Syah, 2014:162).

Pada kenyataannya, banyak kita temui siswa yang mengalami tekanan akibat tuntutan untuk menjadi 'pandai', baik yang berasal dari guru maupun orang tua. Hal tersebut dapat menyebabkan kejenuhan belajar pada siswa. Kejenuhan belajar pada umumnya disebabkan oleh suatu proses yang berlangsung secara monoton dan telah berlangsung sejak lama. Menurut Hakim (dalam Sulfiyah, 2014: 10-11) menyatakan faktor-faktor yang menjadi penyebab kejenuhan belajar adalah sebagai berikut: (1) Cara atau metode belajar yang tidak bervariasi; (2) Belajar hanya di tempat tertentu; (3) Suasana belajar yang tidak berubah; (4) Kurangnya aktivitas atau hiburan; (5) Adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut pada saat belajar. Kejenuhan belajar juga mempunyai gejala yang sering dialami siswa yaitu timbulnya

rasa enggan, malas, lesu, dan tidak bergairah untuk belajar (menurut Hakim dalam Sulfiyah, 2014).

Menurut Maslach *et al* (dalam Sugara, 2013) menjelaskan bahwa siswa yang mengalami kejenuhan belajar (*burnout*) mengalami tiga hal utama yaitu: (1) keletihan emosi (*emotional exhaustion*); (2) meningkatnya sikap sinis terhadap belajar (*depersonalization*); (3) menurunnya keyakinan diri dalam belajar (*reduce academic efficacy*).

Layanan konseling kelompok berperan penting dalam lingkungan pendidikan di sekolah. Konseling kelompok adalah usaha bantuan yang diberikan oleh konselor kepada sekelompok konseli yang mempunyai masalah yang relatif, untuk mengatasi hambatan-hambatan yang ada dan mengembangkan potensi yang dimiliki konseli melalui dinamika kelompok, komunikasi antarpribadi, serta menggunakan strategi-strategi konseling. Sesuai dengan tujuan pendidikan yaitu pembentukan manusia yang utuh, maka proses pendidikan harus mampu membantu siswa mencapai kematangan emosional dan sosial, sebagai individu dan anggota masyarakat selain mengembangkan kemampuan intelektualnya.

Menurut Cormier & Cormier (dalam Nursalim, 2013: 150), strategi *self-management* merupakan suatu proses terapi dimana konseli mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri dengan satu atau lebih strategi secara kombinatif. Ada empat komponen penting yang harus dilakukan saat menerapkan strategi *self-management* dalam konseling kelompok, yaitu: (1) Rasional; (2) Memberi contoh; (3) Latihan/ praktik; (4) Pekerjaan Rumah.

Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar terjadi akibat dari sistem pembelajaran yang tidak efektif sehingga menyulitkan siswa dalam memahami pelajaran. Selain itu siswa merasa lelah dan bosan karena kegiatan yang dilakukan setiap hari sama atau tidak bervariasi, siswa dituntut untuk selalu mentaati aturan pemberian tugas terutama dapat mengumpulkan tugas tepat waktu, belum lagi jika banyak tugas yang diberikan guru. Siswa yang mengalami kebosanan dalam belajar akan sangat berdampak pada keberlangsungan proses belajar mengajar dan akan berdampak pada prestasi belajar. Oleh karena itu, masalah kejenuhan belajar harus segera diatasi agar tidak berdampak negatif terhadap prestasi belajar siswa.

Melihat paparan di atas, penelitian ini ingin menjawab permasalahan, apakah penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok secara signifikan berpengaruh terhadap kejenuhan belajar siswa? Yang hasilnya diharapkan dapat bermanfaat khususnya bagi guru bimbingan konseling sebagai bahan referensi dalam upaya mengembangkan program bimbingan konseling di sekolah. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

signifikansi pengaruh strategi *self-management* dalam konseling kelompok terhadap kejenuhan belajar siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *Pra-Eksperimental* dengan menggunakan rancangan *one group pretest posttest design* (Suryabrata, 2013:102) yang bertujuan untuk mengetahui taraf signifikansi pengaruh penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok terhadap kejenuhan belajar siswa kelas VIII SMP Wachid Hasyim 10 Prambon. Penelitian ini menggunakan populasi siswa VIII SMP Wachid Hasyim 10 Prambon sejumlah 66 orang siswa yang terdiri dari 2 kelas yaitu kelas VIII-A dan VIII-B. Sampel penelitian adalah siswa yang mengalami kejenuhan belajar tingkat tinggi, penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan memberikan skala pengukuran kejenuhan belajar di dua kelas yang telah dilakukan uji validitas butir dan uji reliabilitas *alpha cronbach*, yaitu kelas VIII-A dan VIII-B sebanyak 66 siswa untuk mendapatkan sampel penelitian. Data yang diperoleh kemudian dianalisis, dan sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa yang mengalami masalah kejenuhan belajar yang tinggi. Sampel yang diambil sebanyak 6 siswa yang mempunyai skor tertinggi. Analisis korelasi butir-total skala pengukuran kejenuhan belajar siswa menggunakan program SPSS for Windows 16.0. Hasil analisis korelasi butir-total skala pengukuran kejenuhan belajar siswa dengan koefisien validitas 0,374-0,752, sedangkan koefisien hasil uji reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,930 yang merupakan kategori reliabilitas sangat tinggi.

Data penelitian dianalisis dengan menggunakan metode *statistik non parametric*. Hal tersebut dikarenakan jumlah sampel yang relatif kecil. Pengujian yang digunakan adalah uji *Wilcoxon* pada program aplikasi SPSS for Windows versi 16.0. Menurut Irawan (dalam Susanti, 2014), Pendekatan statistik *Wilcoxon W+* menggunakan distribusi normal dapat dilakukan jika $n \leq 15$ dengan menggunakan uji statistik. Selain itu, penggunaan uji *Wilcoxon* dilakukan karena tidak menerapkan syarat-syarat mengenai parameter-parameter populasi penelitian dengan mencari perbedaan mean *pre-test* dan *post-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

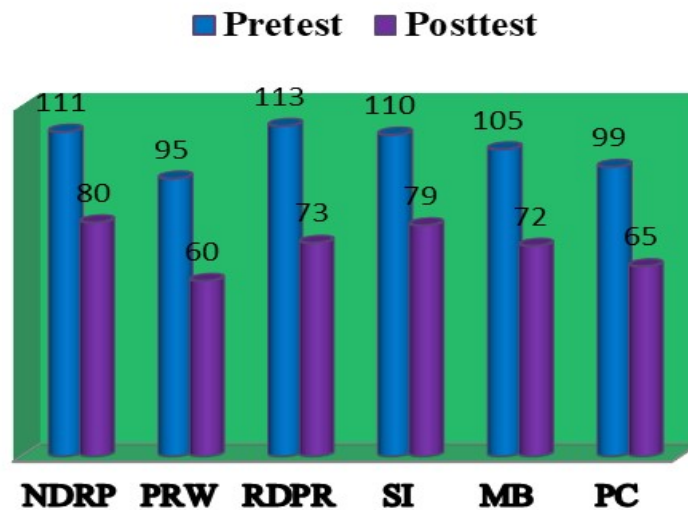
Hasil penelitian ini dipaparkan dalam dua sajian. Sajian pertama disebut statistik deskriptif dan sajian kedua interpretasi.

Statistik Deskriptif. Hasil statistik deskripsi kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*) berupa penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok diuraikan pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Kejenuhan Belajar Siswa

	N	Mean	Std. Deviation	Min.	Max.
Pretest	6	105.50	7.204	95	113
Posttest	6	71.50	7.817	60	80

Tabel 1 di atas, menunjukkan bahwa terjadi penurunan rerata (*mean*) *score* variabel kejenuhan belajar yang dialami siswa (*posttest*) setelah diberikan *treatment self-management* dalam konseling kelompok, rerata (*mean*) *score* variabel kejenuhan belajar (*pretest*) sebelum diberikan *treatment* 105,50, sedangkan rerata (*mean*) *score* variabel kejenuhan belajar (*posttest*) setelah diberikan strategi *self-management* dalam konseling kelompok 71,50 terjadi penurunan rerata (*mean*) *score* variabel kejenuhan belajar yang dialami siswa sebanyak 34 (32,23%). Standar deviasi *pretest* sebesar 7,204 sedangkan standar deviasi *posttest* yaitu 7,817. Dengan demikian penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok dapat mereduksi kejenuhan belajar siswa. Disajikan dalam bentuk grafik di bawah ini.



Gambar 1. Grafik Penurunan Kejenuhan Belajar

Interpretasi. Untuk menguji hipotesis terdapat pengaruh yang signifikan yaitu pengaruh penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok terhadap kejenuhan belajar siswa, didasarkan pada hasil analisis uji tanda *Wilcoxon* diuraikan pada tabel pada 4.10, kaidah yang digunakan adalah mencari besarnya harga W, diambil harga yang terkecil dari W+ dan

W-, hipotesis nol (H_0), jika $\mu_A - \mu_B = 0$ dapat ditolak dan menerima perbandingan $\mu_A - \mu_B \neq 0$, hanya jika W^+ dan W^- cukup kecil, dengan kata lain W juga cukup kecil.

Tabel 2: Hasil Analisis Uji Wilcoxon Kejenuhan Belajar Siswa

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest – Negative Ranks	6 ^a	3.50	21.00
pretest Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	0 ^c		
Total	6		
a. posttest < pretest			
b. posttest > pretest			
c. posttest = pretest			

Sederhananya hipotesis alternatif (H_1) yaitu ada pengaruh penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok terhadap kejenuhan belajar siswa, didukung jika peluang kesalahan ($p \leq 0,05$ atau pada taraf signifikan 95%, dan hipotesis nihil (H_0) yaitu tidak ada pengaruh yang signifikan penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok terhadap kejenuhan belajar siswa didukung jika peluang kesalahan ($p > 0,05$ atau pada taraf dibawah 95%.

Tabel 3: *Wilcoxon Signed Ranks Test*

	Posttest Pretest
Z	-2.207 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027
a. Based on positive ranks.	
b. Wilcoxon Signed Ranks Test	

Pada tabel 3 diketahui hasil nilai tes statistik sebesar 0,027 yang berarti di atas nilai signifikansi ($\leq 0,05$), maka hipotesis nol (H_0) ditolak. Jadi kesimpulannya terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok terhadap kejenuhan belajar siswa.

Penelitian pengaruh penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok terhadap kejenuhan belajar siswa kelas VIII SMP Wachid Hasyim 10 Prambon dengan menggunakan rancangan penelitian *one group pretest posttest design* menghasilkan temuan

penelitian yaitu ada pengaruh positif yang signifikan penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok terhadap kejenuhan belajar siswa.

Berdasarkan data hasil penelitian diketahui jumlah subjek sebagai sampel yang dianalisis yaitu 6 orang siswa kelas VIII SMP Wachid Hasyim 10. Data variabel kejenuhan belajar siswa hasil *pretest* dan *posttest*, kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon statistika nonparametric* untuk mengetahui perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* variabel kejenuhan belajar siswa. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan terjadi penurunan rerata (*mean*) nilai variabel kejenuhan belajar siswa *pretest* dan *posttest* sebesar 34 (32,23%). Karena taraf signifikansi (*p*) sebesar $0,027 < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Dengan demikian penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok secara signifikan berpengaruh terhadap kejenuhan belajar siswa. Hasil penelitian ini didukung temuan penelitian yang dilakukan oleh Hafiza (2019) di Universitas Borneo Tarakan, bahwa penerapan teknik *self-management* dalam konseling kelompok berpengaruh positif terhadap penurunan kejenuhan belajar pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah Tarakan pada tahun ajaran 2018/2019. Semakin baik dan intensif layanan konseling kelompok yang diberikan kepada siswa, akan semakin banyak penurunan gejala kejenuhan belajar siswa.

Kejenuhan belajar siswa adalah kondisi emosional dimana siswa merasa lelah secara mental ataupun fisik, adanya sikap sinis dalam belajar, dan menurunnya keyakinan diri dalam belajar sebagai akibat dari tuntutan belajar yang semakin meningkat. Menurut Reber (dalam Syah, 2014) kejenuhan belajar ialah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Sehingga siswa yang bersangkutan menjadi pesimis terhadap keberhasilan belajarnya. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentang waktu tertentu saja (Syah, 2014:162).

Penelitian ini tentunya masih memiliki banyak kelemahan, baik yang bersumber dari terbatasnya populasi, instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data, maupun rancangan eksperimental yang digunakan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini masih perlu diverifikasi melalui penelitian dengan menggunakan metode yang lebih komprehensif sehingga dapat menghasilkan temuan penelitian yang lebih shahih.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini mengungkap tentang pengaruh penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok terhadap kejenuhan belajar siswa kelas VIII SMP Wachid Hasyim 10 Prambon. Dari hasil penelitian ini yang telah dilakukan terhadap 6 orang konseli didapatkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan pada penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok terhadap kejenuhan belajar siswa kelas VIII SMP Wachid Hasyim 10 Prambon.

Dari hasil kesimpulan di atas maka peneliti mengajukan beberapa saran pada penelitian selanjutnya. Diharapkan penelitian selanjutnya menindaklanjuti penelitian dengan acuan pada hasil yang telah diperoleh selama ini, sehingga kedepannya penerapan pendekatan behavioristik dengan teknik *self-management* mampu digunakan dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa. Selain itu peneliti juga harus mengembangkan dan mengadakan penelitian yang lebih komprehensif

DAFTAR PUSTAKA

- Hafiza, Nur. (2019). *Penerapan Teknik Self Management Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Tarakan Tahun Pelajaran 2018/2019*. Perpustakaan UBT: Universitas Borneo Tarakan. Tersedia: <https://repository.ubt.ac.id/flipbook/baca.php?bacaID=11533>. Diakses pada tanggal 20 September 2021 pukul 10.25.
- Nursalim, Mochammad. (2013). *Strategi Dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia.
- Sulfiyah, L. T. (2014). *Hubungan Antara Persepsi Terhadap Kebisingan Dengan Kejenuhan Belajar Siswa Di Kawasan Industri*. Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya. Tersedia: <http://digilib.uinsby.ac.id/326/>. Diakses pada tanggal 20 September 2022 pukul 10.25.
- Suryabrata, Sumadi. (2013). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Susanti, Herni. (2014). *Pengaruh Penggunaan Strategi Self-Management dalam Konseling Kelompok Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 12 Surabaya*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Surabaya: UNIPA
- Syah, Muhibbin. (2014). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.